

هر آنچه مربیان و ورزشکاران حرفه ای باید بدانند

احسان لامع
جواد خانزاده



انتشارات تی آرا

سرشناسه : لامع، احسان، ۱۳۵۶ -
 عنوان و نام : هر آنچه مربیان و ورزشکاران حرفه‌ای باید بدانند / احسان لامع، جواد
 پدیدآور : خانزاده.
 مشخصات نشر : تهران: نشر تی‌آرا، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۳ ص.
 شابک : 978-600-8795-08-7
 وضعیت فهرست : فیبا
 نویسی :
 موضوع : ورزشکاران -- تغذیه
 موضوع : Athletes -- Nutrition
 شناسه افزوده : خانزاده، جواد، ۱۳۶۳ -
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ TX۲۶۱ و ۲۴۰
 رده بندی دیویی : ۶۱۳/۳۰۲۲۷۹۶
 شماره : ۳۹۰۸۱۶۶
 کتابشناسی ملی :

عنوان کتاب	: هرآنچه مربیان و ورزشکاران حرفه‌ای باید بدانند
مؤلفین	: احسان لامع - جواد خانزاده
انتشارات	: تی‌آرا
چاپ و صحافی	: ردنا
نوبت چاپ	: اول - ۱۳۹۶
شمارگان	: ۵۰۰
قیمت	: ۸۰۰۰۰۰ ریال
شابک	: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۸۷۹۵ - ۰۸ - ۷
نشانی	: تهران، خیابان انقلاب، خیابان نجات الهی پلاک ۱۸۴، واحد ۶
تلفن / نمابر	: ۰۲۱ - ۸۸۹۳۰۶۷۰

فهرست مطالب

فصل اول: الگوی جدید برای تغذیه ورزشی ۵

فصل دوم: ساعات زیستی ۳۱

فصل سوم: خستگی ۴۹

فصل چهارم: ریکاوری ۸۹